

# 雲林縣私立文生高級中學伙食計畫表

★本校豬肉使用國產豬						營養分析							
星期 一 11/24	早餐	漢堡、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	咖哩肉丁	鴨血豆腐 煲	蒜香荷葉 白菜	珍菇肉片 湯	營養素 比例				100%			
	晚餐	波羅雞丁	絞肉花生 麵筋	炒空心菜	冬瓜腐皮 湯	供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果	
										0	0		
星期 二 11/25	早餐	蘿蔔糕、紅茶				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	蒜頭雞	蔥花炒蛋	清炒高麗 菜	大黃瓜排 骨湯	豆漿	營養素 比例				100%		
	晚餐	筍干排骨	三杯油腐 鮑菇	蝦米炒蒲 瓜	南瓜濃湯		供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果
										0	0		
星期 三 11/26	早餐	鐵板麵				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	家鄉肉燥	芹爆甜不 辣	風味花椰 菜	紫菜蛋 花湯	水果	營養素 比例				100%		
	晚餐	台式鹹粥	墨西哥烤 腿排				供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果
										0	0		
星期 四 11/27	早餐	火腿蛋吐司、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	三杯魷魚 圈	醬燒豆腸	炒黑葉白 菜	冬瓜愛玉		營養素 比例				100%		
	晚餐	晚自修 暫停					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果
										0	0		
星期 五 11/28	早餐	小籠包、豆漿				營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	黑胡椒鐵 板麵	蔥肉餡餅		什錦蔬菜 湯		營養素 比例				100%		
	晚餐	晚自修 暫停					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果
										0	0		
星期 六 11/29	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	放假				營養素 比例				100%			
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果	
										0	0		
星期 日 11/30	早餐					營養素 合計	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	熱量 Kcal			
	午餐	放假				營養素 比例				100%			
	晚餐					供應份數	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂 堅 果	乳品 類	水 果	
										0	0		

